Sabor que vem do mar!

Bacalhau, salmão, abadejo... quantas delícias o mar tem para oferecer! Nesta edição, você vai encontrar as receitas mais gostosas com peixes e com camarão, como bolinho de bacalhau, batata recheada, escondidinho, lasanha e pratos tradicionais, como bobó de camarão e bacalhau à Gomes de Sá. Prepare para sua família e só receba elogios!

Abraços da redação

ÍNDICE

PEIXES E CAMARÃO

Receitas leves para o seu cardápio!

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

SALMÃO AO CREME DE BRÓCOLIS

***Rendimento:** 4 porções **Tempo:** 45min **Dificuldade:** fácil*

Ingredientes:
- *4 postas de salmão*
- *Sal e pimenta-do-reino branca a gosto*
- *4 colheres (sopa) de manteiga*

Creme
- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 colher (sopa) de farinha de trigo*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de leite*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de brócolis cozido picado*
- *Sal a gosto*
- *1 caixa de creme de leite (200g)*

Preparo: Para o creme, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e frite a farinha rapidamente, mexendo. Adicione o leite, aos poucos, e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Adicione o brócolis, tempere com sal e misture. Acrescente o creme de leite, misture e reserve. Em uma vasilha, tempere o salmão com sal e pimenta.Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça a manteiga e frite o salmão até dourar dos dois lados. Cubra com o creme e, se desejar, sirva com arroz.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Áurea Soares/Vânia Araújo Objetos: M. Dragonetti

ACARAJÉ

Rendimento: *15 unidades* **Tempo:** *1h30 (+5h de molho)*
Dificuldade: *média*

Ingredientes:
- *500g de feijão-fradinho*
- *1 cebola picada*
- *1 colher (café) de gengibre ralado*
- *1 dente de alho picado*
- *2 colheres (chá) de sal*
- *Azeite de dendê para fritar*

Recheio de vatapá
- *3 pães franceses amanhecidos*
- *2 vidros de leite de coco (400ml)*
- *200g de camarão limpo seco*
- *100g de amendoim torrado sem pele*
- *100g de castanha-do-pará picada*
- *3 cebolas picadas*
- *2 colheres (sopa) de azeite de dendê*
- *200g de camarão médio frito*
- *Coentro picado a gosto*

Preparo: Em uma vasilha, coloque o feijão de molho em água por 5 horas. Escorra e lave em água corrente, esfregando para tirar a casca. Escorra e reserve a água. No liquidificador, bata o feijão com a cebola, o gengibre, o alho e o sal até formar uma pasta. Adicione um pouco da água reservada caso a massa fique difícil de bater. Modele bolinhos com a massa, usando 2 colheres grandes, e frite, aos poucos, em azeite de dendê quente, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e reserve. Para o recheio, coloque o pão de molho em metade do leite de coco. No liquidificador, bata o pão umedecido, o restante do leite de coco, o camarão seco, o amendoim, a castanha-do-pará e a cebola. Transfira para uma panela, adicione o azeite de dendê e cozinhe, em fogo baixo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Acrescente o camarão frito, misture e desligue o fogo. Corte os bolinhos de acarajé ao meio na horizontal, recheie com o vatapá polvilhe com coentro picado. Decore como desejar e sirva.

ABOBRINHA RECHEADA COM ATUM

Rendimento: *6 porções* **Tempo:** *1h* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes:
- *3 abobrinhas italianas*
- *2 colheres (sopa) de óleo*
- *1 xícara (chá) de bacon picado*
- *1 cebola picada*
- *2 latas de atum sólido escorrido*
- *2 tomates picados*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *Óleo para untar*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado*

Preparo: Com uma faca, corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento e, com uma colher, retire a polpa das metades. Reserve a polpa e as abobrinhas. Em uma panela, aqueça o óleo, em fogo médio, frite o bacon e a cebola por cerca de 3 minutos. Adicione o atum, o tomate, a polpa das abobrinhas reservadas, tempere com sal, pimenta e refogue por mais 5 minutos. Recheie as abobrinhas com essa mistura e coloque uma ao lado da outra em uma fôrma untada. Cubra com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 25 minutos. Sirva.

BOBÓ DE CAMARÃO

Rendimento: *8 porções* **Tempo:** *1h20*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:
- *500g de mandioca em pedaços*
- *2 vidros de leitede coco (400ml)*

- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas picadas
- 1 pimentão vermelho picado
- 800g de camarão médio limpo
- 4 tomates picados
- 1/2 xícara (chá) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de coentro picado
- Sal e pimenta vermelha picada a gosto

Preparo: Coloque a mandioca em uma panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 30 minutos, em fogo baixo, depois de iniciada a pressão. Espere a pressão sair naturalmente e abra a panela. Transfira para o liquidificador, adicione o leite de coco e bata até formar um creme. Reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite de dendê e o óleo, frite a cebola e o pimentão por cerca de 2 minutos. Acrescente o camarão e frite por mais 2 minutos. Junte o tomate, a salsa, o coentro e refogue por cerca de 5 minutos. Despeje o creme do liquidificador, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 10 minutos, mexendo de vez em quando. Sirva.

ABADEJO COM MEL

***Rendimento:** 4 porções **Tempo:** 35min*
***Dificuldade:** fácil*

Ingredientes:
- 1 filé de abadejo (com aproximadamente 800g)
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para untar
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de azeite

Preparo: Tempere o peixe com o alho, sal e pimenta. Coloque em uma fôrma untada, regue com o mel e com o azeite. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 25 minutos. Retire o papel e sirva.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

BACALHAU À GOMES DE SÁ

***Rendimento:** 8 porções **Tempo:** 1h20 (+24h de molho)*
***Dificauldade:** fácil*

Ingredientes:
- 1kg de bacalhau em lascas
- 700g de batata em fatias
- 1 xícara (chá) de azeite
- 3 cebolas fatiadas
- 2 dentes de alho fatiados
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de azeitonas pretas
- 1/2 xícara (chá) de salsa picada
- 4 ovos cozidos e fatiados

Preparo: Coloque o bacalhau em uma vasilha, cubra com água e deixe de molho por 24 horas na geladeira, trocando a água por 4 vezes. Escorra, coloque em uma panela, cubra com água e cozinhe, em fogo médio, por 15 minutos. Escorra e reserve. Em uma panela, em fogo médio, cozinhe as batatas em água fervente até ficarem al dente, escorra e reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça metade do azeite, frite a cebola, o alho e o louro até dourar. Adicione o bacalhau, tempere com sal e pimenta e misture. Em um refratário grande, intercale camadas de batata, de refogado de bacalhau, de azeitonas, de salsa e de ovo, terminando em ovos e azeitonas. Regue com o restante do azeite e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 cerca de minutos. Polvilhe com salsa e sirva em seguida.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

TORTA DE SALMÃO

Rendimento: 8 porções **Tempo:** 1h
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de sal
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- Óleo e farinha de trigo para untar
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Recheio
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 400g de salmão em cubos
- 2 tomates sem sementes picados
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate (comprado pronto)
- Sal e orégano a gosto

Preparo: Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite a cebola e o salmão por cerca de 5 minutos. Adicione o tomate, o molho, tempere com sal, orégano e cozinhe por 3 minutos. Reserve. Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o leite e o sal até ficar homogêneo. Transfira para tigela, adicione a farinha, o fermento e misture com uma colher. Despeje metade da massa em uma fôrma de 24cm de diâmetro untada e enfarinhada, espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar. Sirva.

CALDINHO DE PEIXE

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 40min **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:
- 500g de peixe limpo em pedaços
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1 ramo de coentro
- 1 ramo de salsa
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1,5 litro de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo baixo por cerca de 20 minutos. Desligue o fogo, deixe amornar e bata no liquidificador por 2 minutos. Volte para a panela, tempere com sal e pimenta e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva em seguida.

CAMARÃO GRATINADO

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 25min **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 800g de camarão médio limpo
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 xícara (chá) de requeijão tipo Catupiry®
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

Preparo: Em uma panela, aqueça a manteiga, em fogo médio, frite o camarão, o alho e a cebola por cerca de 5 minutos. Adicione o requeijão, tempere com sal, misture e desligue o fogo. Transfira para um refratário pequeno, polvilhe a mussarela e leve ao forno alto, preaquecido, por cerca de 10 minutos. Sirva.

BOLO SALGADO DE ATUM

Rendimento: 8 porções **Tempo:** 30min (+2h de geladeira)
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- 2 latas de atum sólido escorrido

• 1 cenoura ralada
• Suco de 1 limão
• 1/2 xícara (chá) de uvas-passas brancas sem sementes
• 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
• 2 xícaras (chá) de maionese
• Sal e pimenta-do-reino a gosto
• 1 pacote de pão de fôrma sem casca (350g)
• Maionese para cobrir
• Azeitonas verdes para decorar

Preparo: Em uma tigela, misture o atum, a cenoura, o suco de limão, a uva-passa, a azeitona, a maionese, sal e pimenta. Em um refratário médio, intercale camadas de pão de fôrma e de mistura de atum até acabarem os ingredientes, terminando em pão. Cubra com maionese e leve à geladeira por 2 horas. Decore com azeitonas e sirva.

CEVICHE DE TILÁPIA

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 20min (+3h de descanso) **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:

• 500g de tilápia em cubos
• Suco de 4 limões
• 2 dentes de alho picados
• 1 cebola picada
• 2 tomates sem sementes picados
• 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
• Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: Coloque a tilápia em uma tigela, adicione o suco de limão, misture e deixe descansar por 3 horas na geladeira. Escorra, transfira para uma vasilha, acrescente o alho, a cebola, o tomate, o cheiro-verde, sal, pimenta e misture. Sirva com pão ou torradas.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

SALADA DE MACARRÃO COM PEIXE E CAMARÃO

Rendimento: 5 porções **Tempo:** 40min **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:

• 1 pacote de macarrão tipo parafuso (500g)
• 1/2 xícara (chá) de azeite
• 300g de camarão médio limpo
• Sal e cheiro-verde picado a gosto
• 2 xícaras (chá) de peixe cozido e desfiado
• 1 vidro de palmito escorrido picado (300g)
• 1 lata de ervilhas escorridas
• 2 xícaras (chá) de tomates-cerejas picados

Preparo: Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça metade do azeite, refogue o camarão com sal e cheiro-verde por cerca de 3 minutos. Desligue e transfira para uma tigela. Adicione o macarrão cozido, o peixe desfiado, o palmito, a ervilha, o tomate-cereja, o azeite restante, tempere com sal e cheiro-verde. Sirva em seguida.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: M. Dragonetti

MERLUZA COM MOLHO ROSÉ

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 1h **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:
- 6 filés de merluza
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar

Molho
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de ervilhas congeladas
- 1 e 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Sal a gosto

Preparo: Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue a ervilha por 1 minuto. Adicione o molho de tomate e cozinhe por cerca de 3 minutos. Junte o creme de leite, tempere com sal, misture e desligue o fogo. Reserve. Em uma vasilha, tempere os filés com o suco de limão e sal. Passe pela farinha, pelos ovos batidos e pela farinha de rosca. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente, cubra com o molho e, se desejar, sirva com salada de alface e tomate-cereja.

CANELONE DE SALMÃO

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 1h10 **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:
- 1 pacote de massa fresca para lasanha (500g)
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Recheio
- 3 xícaras (chá) de salmão cozido e desfiado
- 1 talo de alho-poró picado
- 2 tomates sem sementes picados
- 4 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- Sal a gosto

Molho
- 3 colheres (sopa) de maisena
- 4 xícaras (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- Sal e noz-moscada ralada a gosto

Preparo: Para o recheio, em uma tigela, misture o salmão, o alho-poró, o tomate, o requeijão e sal. Reserve. Para o molho, em uma panela, misture a maisena, o leite, a margarina e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Adicione o creme de leite, tempere com sal e noz-moscada, misture e reserve. Recheie a massas com a mistura de salmão, enrole como rocamboles e coloque em um refratário grande, um ao lado do outro. Cubra com o molho branco, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.

COZIDO DE BACALHAU

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 1h (+24h de molho)
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- 800g de bacalhau em pedaços
- 2 dentes de alho picados
- 2 gomos de linguiça calabresa em rodelas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico
- 1 cenoura em rodelas
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: Coloque o bacalhau em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por

24 horas na geladeira, trocando a água por 4 vezes. Escorra e reserve. Em uma panela de pressão, em fogo médio, frite o alho e a calabresa no azeite até dourar. Adicione o grão-de-bico, cubra com água e cozinhe por 20 minutos, depois de iniciada a pressão. Espere a pressão sair naturalmente e abra a panela. Adicione a cenoura, o cheiro-verde, o bacalhau, cubra com água, tempere com sal e pimenta e cozinhe por mais 20 minutos com a panela semitampada ou até amaciar os ingredientes. Sirva.

CUSCUZ DE SARDINHA

Rendimento: 8 porções *Tempo:* 35min (+5min de descanso)
Dificuldade: fácil

Ingredientes:

- *4 colheres (sopa) de óleo*
- *1 cebola picada*
- *1 vidro de palmito escorrido picado (300g)*
- *1 lata de milho verde escorrido*
- *1/2 lata de ervilhas escorridas*
- *1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas*
- *2 latas de sardinhas em óleo escorridas e limpas*
- *1 tomate picado*
- *1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)*
- *1 cubo de caldo de legumes*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de água morna*
- *3 xícaras (chá) de farinha de milho*
- *Sal a gosto*
- *Óleo para untar*
- *Tomate e ovos cozidos em rodelas para decorar*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Adicione o palmito, o milho, a ervilha, a azeitona, a sardinha, o tomate e refogue por cerca de 5 minutos. Junte o molho de tomate, o caldo de legumes dissolvido na água morna e cozinhe por mais 3 minutos. Adicione a farinha de milho, sal e misture. Unte uma fôrma de buraco no meio de 30cm de diâmetro, decore com tomate e ovo cozido. Coloque a massa e deixe descansar por 5 minutos. Desenforme e sirva.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

PEIXE ASSADO COM BACON

Rendimento: 8 porções *Tempo:* 1h20 *Dificuldade:* fácil

Ingredientes:

- *1 peixe tipo tainha inteiro, sem a cabeça e limpo (com aproximadamente 1,2kg)*
- *2 dentes de alho picados*
- *Suco de 1 limão*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *Margarina para untar*
- *200g de bacon fatiado*

Farofa

- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 cebola picada*
- *1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas*
- *2 xícaras (chá) de farinha de milho*
- *Sal a gosto*

Preparo: Para a farofa, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e frite a cebola até dourar. Adicione a azeitona, a farinha, tempere com sal e refogue por cerca de 2 minutos, mexendo sempre. Reserve. Tempere o peixe com o alho, o suco de limão, sal e pimenta. Recheie com metade da farofa e feche com palitos. Coloque em uma fôrma untada e cubra com o bacon. Leve ao forno médio, preaquecido, coberto com papel-alumínio, por 30 minutos. Retire o papel e asse por mais 20 minutos ou até dourar. Decore com a farofa restante e sirva em seguida.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

EMPADINHA DE CAMARÃO NA CUMBUCA

Rendimento: *10 unidades* **Tempo:** *1h20 (+30min de geladeira)*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

- *1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo*
- *4 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 colher (café) de sal*
- *1 ovo*
- *2 gemas para pincelar*

Recheio

- *3 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 cebola picada*
- *500g de camarão miúdo limpo*
- *1 tomate picado*
- *1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 colher (sopa) de farinha de trigo*

Preparo: Em uma tigela, misture a farinha, a manteiga, o sal e o ovo até ficar homogêneo. Se necessário, adicione um pouco de água para dar liga. Cubra e leve à geladeira por 30 minutos. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga, frite a cebola e o camarão por cerca de 3 minutos. Adicione o tomate, o molho de tomate, sal, pimenta e cozinhe por mais 3 minutos. Polvilhe com a farinha e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar levemente. Distribua o refogado entre forminhas para suflê e reserve. Abra a massa com um rolo sobre uma superfície lisa e corte em círculos com um cortador ou com a boca de um copo. Coloque sobre as forminhas, faça furos com um garfo e pincele com a gema. Coloque em uma fôrma e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

ESTROGONOFE DE CAMARÃO

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *30min*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

- *3 colheres (sopa) de óleo*
- *600g de camarão médio limpo*
- *1 cebola picada*
- *1 cubo de caldo de legumes*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)*
- *1 colher (sopa) de mostarda*
- *1 xícara (chá) de champignon fatiado*
- *1 lata de creme de leite*
- *Sal a gosto*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo, frite o camarão e a cebola por cerca de 3 minutos. Acrescente o caldo de legumes, o molho, a mostarda e cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione o champignon, o creme de leite, tempere com sal, misture e desligue o fogo. Sirva.

EMPADÃO DE BACALHAU

Rendimento: *8 porções* **Tempo:** *1h (+30min de geladeira)*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

- *3 xícaras (chá) de farinha de trigo*
- *1 colher (chá) de sal*
- *5 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 ovo*
- *1/3 de xícara (chá) de água (aproximadamente)*
- *Margarina e farinha de trigo para untar*
- *1 gema para pincelar*

Recheio

- *3 colheres (sopa) de azeite*

- *1 cebola picada*
- *3 xícaras (chá) de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado*
- *2 tomates sem sementes picados*
- *1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas*
- *3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado*
- *Sal a gosto*

Preparo: Em uma tigela, misture a farinha com o sal e a manteiga até obter uma farofa. Adicione o ovo, a água e misture até ficar homogêneo. Se necessário, adicione mais água. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos. Para o recheio, em uma panela, aqueça o azeite, em fogo médio, frite a cebola e o bacalhau por cerca de 5 minutos. Adicione o tomate, a azeitona, o cheiro-verde, tempere com sal e refogue por mais 2 minutos. Reserve. Abra a massa com um rolo e forre o fundo e a lateral de uma fôrma de aro removível de 24cm de diâmetro untada e enfarinhada com 2/3 da massa. Distribua o recheio e cubra com o restante da massa. Pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Desenforme e sirva.

MANJUBINHA FRITA

***Rendimento:** 5 porções* ***Tempo:** 25min*
***Dificuldade:** fácil*

Ingredientes:
- *800g de manjubinha limpa*
- *Suco de 1 limão*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1/2 xícara (chá) de farinha de trigo*
- *Óleo para fritar*

Preparo: Em uma tigela, tempere o peixe com o suco de limão, sal e pimenta. Passe os peixes pela farinha de trigo e frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourarem. Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

ESCONDIDINHO DE ATUM

***Rendimento:** 6 porções* ***Tempo:** 1h* ***Dificuldade:** fácil*

Ingredientes:
- *3 colheres (sopa) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *2 latas de atum sólido escorrido*
- *2 tomates picados*
- *1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas*
- *1 copo de requeijão cremoso (200g)*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 xícara (chá) de queijo provolone ralado*

Purê
- *4 batatas em cubos*
- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *Sal a gosto*

Preparo: Para o purê, cozinhe a batata em uma panela, em fogo médio, com água fervente até ficar macia. Escorra e passe ainda quente pelo espremedor. Misture com a manteiga, sal e reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, refogue a cebola e o atum por cerca de 2 minutos. Acrescente o tomate, a azeitona e refogue rapidamente. Adicione o requeijão, sal, pimenta, misture e desligue o fogo. Despeje o refogado em um refratário médio, faça uma camada com o purê e cubra com o provolone. Leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

CAMARÃO NA MORANGA

Rendimento: 8 porções **Tempo:** 1h30 **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:
- *1 abóbora moranga*
- *Sal a gosto*
- *Azeite para untar*
- *Camarões grandes cozidos para decorar*

Recheio
- *4 colheres (sopa) de azeite*
- *800g de camarão médio limpo*
- *1 cebola picada*
- *3 tomates sem sementes picados*
- *1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *2 xícaras (chá) de requeijão tipo Catupiry®*

Preparo: Com uma faca, corte uma tampa em cima da abóbora e retire as sementes com uma colher. Passe sal e azeite por dentro e por fora da abóbora e embrulhe em papel-alumínio. Coloque em uma fôrma e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 35 minutos. Retire o papel e reserve. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o camarão por cerca de 2 minutos. Adicione a cebola e frite por mais 3 minutos. Acrescente o tomate, o cheiro-verde, sal, pimenta e refogue por mais 3 minutos. Adicione metade do Catupiry®, misture e desligue o fogo. Coloque o refogado dentro da abóbora e cubra com o restante do Catupiry®. Coloque em uma fôrma e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos. Decore com camarões cozidos e sirva em seguida.

MOQUECA DE PEIXE

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 35min
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- *1kg de cação em postas*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *Suco de 1 limão*
- *2 cebolas em rodelas*
- *4 tomates em rodelas*
- *1 pimentão verde em rodelas*
- *1 pimentão amarelo em rodelas*
- *2 vidros de leite de coco (400ml)*
- *3 colheres (sopa) de azeite de dendê*
- *1/2 xícara (chá) de água*
- *Coentro picado para polvilhar*

Preparo: Em uma vasilha, tempere o peixe com sal, pimenta e o suco de limão. Em uma panela grande, intercale camadas de cebola, de tomate, de pimentão e de peixe, até terminarem os ingredientes. Regue com metade do leite de coco, o azeite de dendê, a água, polvilhe com coentro e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos ou até que o peixe fique cozido. Regue com o restante do leite de coco, tempere com sal se necessário e sirva.

ISCA DE PEIXE COM MOLHO

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 40min
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- *600g de tilápia ou pescada em tiras*
- *Suco de 1 limão*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 xícara (chá) de farinha de trigo*
- *2 ovos batidos*
- *1 xícara (chá) de farinha de rosca*
- *3 colheres (sopa) de fubá*
- *Óleo para fritar*

Molho
- *1/2 xícara (chá) de mostarda*
- *1 xícara (chá) de maionese*
- *1/2 xícara (chá) de creme de leite*
- *Sal a gosto*

Preparo: Para o molho, em uma tigela,

misture a mostarda, a maionese, o creme de leite, sal e reserve. Em uma vasilha, tempere o peixe com o suco de limão, sal e pimenta. Passe pela farinha de trigo, pelos ovos batidos e pela farinha de rosca misturada com o fubá. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva com o molho.

PAPILLOTE DE ABADEJO

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *40min*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

- *4 filés de abadejo*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 ramo de alecrim picado*
- *Suco de 1/2 laranja*
- *4 colheres (sopa) de azeite*

Preparo: Em uma tigela, tempere os filés com sal, pimenta e o alecrim. Corte 4 pedaços de papel-alumínio grandes, coloque 1 filé de peixe sobre cada pedaço e divida o suco de laranja e o azeite entre eles. Feche os peixes no papel-alumínio como envelopes e coloque em uma fôrma, um ao lado do outro. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos. Retire o papel e sirva em seguida.

ESPETINHO DE CAMARÃO

Rendimento: *5 unidades* **Tempo:** *30min*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

- *500g de camarão médio limpo*
- *1 cebola em pétalas*
- *Sal a gosto*
- *Azeite para untar e regar*

Preparo: Em espetinhos de madeira para churrasco, intercale camarões e pétalas de cebola. Polvilhe com sal e coloque em uma fôrma untada com azeite. Regue com azeite e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até dourar. Sirva.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

LASANHA DE CAMARÃO

Rendimento: *8 porções* **Tempo:** *1h* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes:

- *1 pacote de massa fresca para lasanha (500g)*
- *350g de queijo mussarela fatiado*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)*
- *100g de queijo parmesão ralado*

Molho

- *5 colheres (sopa) de manteiga*
- *500g de camarão miúdo limpo*
- *1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado*
- *4 colheres (sopa) de farinha de trigo*
- *5 xícaras (chá) de leite*
- *Sal e noz-moscada ralada a gosto*
- *1 caixa de creme de leite (200g)*

Preparo: Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue o camarão por cerca de 2 minutos. Adicione o cheiro-verde, a farinha e frite, mexendo por 1 minuto. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo sempre, até engrossar. Tempere com sal e noz-moscada, adicione o creme de leite, misture e desligue o fogo. Em um refratário médio, intercale camadas de molho branco, de massa, de mussarela e de molho de tomate, terminando em molho branco. Cubra com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva em seguida.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: M. Dragonetti

CAÇÃO COM MOLHO DE CAMARÃO

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *40min* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes:

- *4 postas de cação*
- *1 dente de alho picado*
- *1 envelope de tempero em pó para peixes*
- *Sal a gosto*
- *4 colheres (sopa) de óleo*

Molho

- *2 colheres (sopa) de óleo*
- *1/2 cebola picada*
- *200g de camarão miúdo limpo*
- *1 tomate picado*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*

Preparo: Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a cebola e o camarão por cerca de 3 minutos. Adicione o tomate, o molho, sal, pimenta, misture e cozinhe por cerca de 5 minutos. Reserve. Tempere as postas de peixe com o alho, o tempero em pó e sal. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o óleo e frite o peixe até dourar dos dois lados. Coloque em uma travessa, cubra com o molho e sirva.

MAIONESE COM BACALHAU

Rendimento: *8 porções* **Tempo:** *30min (+30min de geladeira)* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes:

- *3 batatas em cubos*
- *2 cenouras em cubos*
- *2 xícaras (chá) de vagem picada*
- *Sal a gosto*
- *4 xícaras (chá) de bacalhau em lascas, dessalgado e cozido*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de maionese*
- *Suco de 1 limão*
- *2 colheres (sopa) de azeite*
- *Salsa picada para polvilhar*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, cozinhe a batata, a cenoura e a vagem em água fervente com sal até ficarem macias. Escorra e deixe esfriar. Despeje em uma tigela e adicione o bacalhau, a maionese, o suco de limão, o azeite, tempere com sal e misture. Polvilhe com salsa picada e leve à geladeira por 30 minutos. Sirva.

PASTEL DE CAMARÃO

Rendimento: *5 porções* **Tempo:** *40min* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes:

- *1 pacote de massa para pastel (400g)*
- *Óleo para fritar*

Recheio

- *4 colheres (sopa) de óleo*
- *1 cebola picada*
- *500g de camarão miúdo limpo*
- *1 cubo de caldo de legumes*
- *1 tomate sem sementes picado*
- *1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas*
- *1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*

Preparo: Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Acrescente o camarão e frite por 3 minutos. Adicione o caldo de legumes, o tomate, a azeitona e refogue por mais 2 minutos. Acrescente o cheiro-verde, tempere com sal, pimenta e misture. Abra a massa e corte em retângulos. Divida o recheio entre eles e feche, apertando as bordas com um garfo. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva.

PACU ENSOPADO

Rendimento: 8 porções **Tempo:** 35min **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:
- 500g de pacu em postas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 pimentão verde picado
- 1 pimentão amarelo picado
- 4 tomates picados
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de coentro picado

Preparo: Em uma vasilha, tempere o peixe com sal, pimenta, o suco de limão e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, em fogo médio, refogue o alho, a cebola e os pimentões por cerca de 3 minutos ou até murchar. Despeje o tomate, a água e cozinhe por mais 5 minutos. Coloque as postas sobre o refogado, tampe a panela e cozinhe por 15 minutos ou até o peixe cozinhar. Tempere com sal e polvilhe com o coentro. Sirva.

PIZZA DE CAMARÃO

Rendimento: 12 porções **Tempo:** 45min
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- 2 discos de massa para pizza (comprados prontos)
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 300g de queijo mussarela ralado
- Orégano a gosto

Recheio
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 xícaras (chá) de camarão miúdo limpo
- 1 xícara (chá) de champignon picado
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto

Preparo: Para o recheio, em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o camarão por cerca de 3 minutos. Adicione o champignon, o cheiro-verde, sal e refogue por mais 2 minutos. Reserve. Coloque os discos de massa em fôrmas para pizza e divida entre eles o molho de tomate. Distribua o recheio de camarão e cubra com a mussarela. Polvilhe com orégano e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 25 minutos. Sirva.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

CAMARÃO EMPANADO

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 45min **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:
- 500g de camarão grande limpo
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de maisena
- 1 xícara (chá) de água gelada
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- Óleo para fritar

Molho
- 1/2 xícara (chá) de molho de soja (shoyu)
- Suco de 1 laranja
- 1 colher (chá) de maisena
- Sal a gosto

Preparo: Para o molho, em uma panela, em fogo médio, cozinhe todos os ingredientes, mexendo sempre, até engrossar. Reserve. Em uma vasilha, tempere o camarão com o alho, o suco de limão e sal. Em uma tigela, misture a farinha, a maisena, a água gelada, o fermento e sal até ficar homogêneo. Passe o camarão por essa mistura e frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva com o molho.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

BATATA RECHEADA

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 1h10 **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:

- *4 batatas*
- *Manteiga a gosto*
- *1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado*
- *1 xícara (chá) de batata palha*

Recheio

- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *500g de camarão miúdo limpo*
- *Sal e cheiro-verde picado a gosto*
- *1 colher (sopa) de farinha de trigo*
- *1/2 xícara (chá) de leite*
- *1 xícara (chá) de requeijão tipo Catupiry®*

Preparo: Com um garfo, fure as batatas e besunte com manteiga. Embrulhe uma a uma em papel-alumínio, coloque em uma fôrma e leve ao forno alto, preaquecido, por cerca de 30 minutos. Deixe amornar e corte uma tampa nas batatas. Com uma colher, retire parte da polpa das batatas, com cuidado para não furar as cascas e reserve. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue o camarão com sal e cheiro-verde por cerca de 3 minutos. Adicione a farinha, o leite e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Acrescente o Catupiry®, misture e desligue o fogo. Divida o recheio entre as batatas e polvilhe com o parmesão. Coloque em uma fôrma e volte ao forno por mais 10 minutos ou até gratinar. Polvilhe a batata palha e sirva.

RISOTO DE CAMARÃO

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 40min
Dificuldade: fácil

Ingredientes:

- *3 colheres (sopa) de manteiga*
- *400g de camarão médio limpo*
- *1/2 cebola picada*
- *2 xícaras (chá) de arroz arbóreo ou carnaroli*
- *1/2 xícara (chá) de vinho branco seco*
- *3 tabletes de caldo de legumes*
- *6 xícaras (chá) de água fervente*
- *1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado*
- *1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça 2 colheres (sopa) da manteiga, frite o camarão e a cebola por cerca de 3 minutos. Retire com uma escumadeira e reserve. Volte a panela ao fogo alto, adicione a manteiga restante e frite o arroz por 3 minutos, mexendo. Despeje o vinho e cozinhe até evaporar. Acrescente o caldo de legumes dissolvido na água, de concha em concha, mexendo sempre, até o arroz ficar al dente. Adicione o camarão reservado, o cheiro--verde, o parmesão, sal, pimenta, misture e sirva em seguida.

PASTEL DE BACALHAU

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 45min
Dificuldade: fácil

Ingredientes:

- *1 pacote de massa para pastel (500g)*
- *Óleo para fritar*

Recheio

- *2 colheres (sopa) de óleo*
- *1 cebola picada*
- *3 xícaras (chá) de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado*
- *1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas*
- *1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado*
- *3 colheres (sopa) de maionese*
- *Sal a gosto*

Preparo: Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo, frite a cebola e o bacalhau por cerca de 3 minutos. Adicione

a azeitona, o cheiro-verde, a maionese, sal e refogue por mais 2 minutos. Deixe esfriar. Abra a massa de pastel, corte pequenos retângulos e divida o recheio entre eles. Feche, apertando as bordas com um garfo e frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.

PESCADA FRITA COM PARMESÃO

***Rendimento:** 5 porções* ***Tempo:** 40min*
***Dificuldade:** fácil*

Ingredientes:

- *1kg de filés de pescada*
- *2 dentes de alho amassados*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *2 ovos batidos*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca*
- *2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado*
- *Óleo para fritar*

Preparo: Em uma vasilha, tempere o peixe com o alho, sal e pimenta. Passe os filés pelos ovos e depois pela farinha de rosca misturada com o parmesão. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e, se desejar, sirva acompanhado de fatias de limão.

SALADA DE SALMÃO

***Rendimento:** 5 porções* ***Tempo:** 20min* ***Dificuldade:** fácil*

Ingredientes:

- *500g de salmão em pedaços*
- *Sal a gosto*
- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1/2 maço de alface americana*
- *1/2 maço de rúcula*
- *150g de tomates-cerejas cortados ao meio*
- *1 colher (sopa) de gergelim*
- *Azeite para regar*

Preparo: Em uma tigela, tempere o salmão com sal. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça a manteiga e frite o salmão por cerca de 3 minutos, sem deixar que doure. Retire, deixe esfriar e desfie. Coloque a alface e a rúcula em uma saladeira, cubra com o salmão, o tomate-cereja, polvilhe com o gergelim, sal e regue com azeite. Sirva.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

BOLINHO DE BACALHAU CROCANTE

***Rendimento:** 6 porções* ***Tempo:** 1h*
***Dificuldade:** fácil*

Ingredientes:

- *500g de bacalhau em lascas dessalgado*
- *500g de batata*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *3 colheres (sopa) de farinha de trigo*
- *1 cebola picada*
- *1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado*
- *4 ovos*
- *2 xícaras (chá) de macarrão cabelo de anjo quebrado*
- *Óleo para fritar*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, cozinhe o bacalhau em água fervente por 20 minutos e escorra. Desfie e reserve. Em outra panela, em fogo médio, cozinhe as batatas em água fervente com sal até ficarem macias. Escorra e passe ainda quente pelo espremedor. Misture com o bacalhau reservado, adicione a farinha, a cebola, o cheiro-verde, metade dos ovos, sal, pimenta e misture até ficar homogêneo. Modele bolinhos, passe pelos ovos restantes e pelo macarrão quebrado. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

ARROZ COM CAMARÃO E LEGUMES

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 30min **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:

- *4 colheres (sopa) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *3 xícaras (chá) de camarão médio limpo*
- *1 lata de seleta de legumes escorrida*
- *1 tomate picado*
- *1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)*
- *3 xícaras (chá) de arroz branco cozido*
- *1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado*
- *Sal a gosto*
- *1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite a cebola e o camarão por cerca de 3 minutos. Adicione a seleta de legumes, o tomate e refogue por 1 minuto. Junte o molho de tomate e cozinhe por mais 3 minutos. Acrescente o arroz, o cheiro-verde, tempere com sal e misture. Transfira para um refratário médio, polvilhe com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

SALMÃO AO MOLHO DE MARACUJÁ

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 40min **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:

- *1 peça de salmão (com aproximadamente 800g)*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 colher (chá) de alecrim picado*
- *8 colheres (sopa) de azeite*

Molho

- *1 xícara (chá) de suco de maracujá*
- *1 colher (chá) de maisena*
- *1 colher (sopa) de manteiga*
- *1 caixa de creme de leite (200g)*
- *Sal a gosto*

Preparo: Em uma tigela, tempere o salmão com sal, pimenta e o alecrim, regue com o azeite e coloque em uma fôrma. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos. Reserve. Para o molho, em uma panela, em fogo médio, cozinhe o suco de maracujá, a maisena e a manteiga, mexendo sempre, até engrossar. Adicione o creme de leite, tempere com sal, misture e desligue o fogo. Espalhe sobre o salmão e sirva.

BACALHOADA COM MOLHO BRANCO

Rendimento: 8 porções **Tempo:** 1h (+12h de molho)
Dificuldade: fácil

Ingredientes:

- *1kg de bacalhau em pedaços*
- *1/2 xícara (chá) de azeite*
- *1 cebola em rodelas*
- *2 dentes de alho picados*
- *1 pimentão vermelho em tiras*
- *Sal a gosto*
- *3 batatas em rodelas*

Molho

- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 colher (sopa) de farinha de trigo*
- *1 xícara (chá) de leite*
- *Sal a gosto*
- *1 caixa de creme de leite (200g)*

Preparo: Coloque o bacalhau em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 12 horas, trocando a água por 4 vezes. Escorra. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite o bacalhau com a cebola, o alho e o pimentão até dourar levemente. Tempere com sal e reserve. Em uma panela, em fogo médio, cozinhe

as batatas em água fervente com sal até ficarem al dente. Escorra e reserve. Para o molho, coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo médio até derreter. Adicione a farinha dissolvida no leite, tempere com sal e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo, acrescente o creme de leite e misture. Em um refratário médio, faça uma camada com as batatas, uma com o bacalhau e cubra com o molho. Leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

QUICHE DE BACALHAU

Rendimento: *8 porções* ***Tempo:*** *1h*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

- *3 xícaras (chá) de farinha de trigo*
- *2 ovos*
- *5 colheres (sopa) de manteiga*
- *1/3 de xícara (chá) de leite (aproximadamente)*

Recheio

- *1 cebola picada*
- *3 xícaras (chá) de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado*
- *2 tomates sem sementes picados*
- *3 ovos*
- *1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado*
- *1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*

Preparo: Para o recheio, em uma tigela, misture a cebola, o bacalhau, o tomate, os ovos, o cheiro-verde, a mussarela, sal e pimenta. Reserve. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, os ovos, a manteiga e o leite até ficar homogêneo. Se necessário, adicione mais leite. Forre o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível de 24cm de diâmetro com essa massa, espalhe o recheio e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Desenforme e sirva em seguida.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

BACALHAU COM MOLHO DE ERVAS

Rendimento: *4 porções* ***Tempo:*** *30min*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

- *4 postas de bacalhau dessalgadas*
- *Sal a gosto*
- *6 colheres (sopa) de azeite*

Molho

- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 colher (chá) de manjericão fresco*
- *1 colher (chá) de alecrim fresco*
- *1 colher (chá) de orégano*
- *1 colher (chá) de estragão*
- *1/2 xícara (chá) de molho inglês*

Preparo: Em uma vasilha, tempere o bacalhau com sal. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o bacalhau até dourar dos dois lados. Transfira para uma travessa e reserve. Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga, coloque o manjericão, o alecrim, o orégano, o estragão e refogue rapidamente. Adicione o molho inglês e cozinhe por 1 minuto. Espalhe sobre o bacalhau, decore como desejar e sirva em seguida.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

TORTA DE CAMARÃO

Rendimento: 12 porções **Tempo:** 1h
Dificuldade: fácil

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 4 ovos
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- Margarina para untar

Recheio

- 500g de camarão limpo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Preparo: No liquidificador, bata a farinha, o fermento, o leite, o óleo, os ovos, sal, pimenta e salsa até ficar homogêneo. Reserve. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, refogue os camarões no óleo com sal, pimenta, o alho, a cebola e a cebolinha por cerca de 10 minutos. Junte a farinha e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Deixe esfriar. Despeje metade da massa em uma fôrma de 25cm x 35cm untada, espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Sirva.

CROQUETE DE CAMARÃO

Rendimento: 40 unidades **Tempo:** 1h **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:

- 5 colheres (sopa) de azeite
- 400g de camarão miúdo limpo
- 1 cebola picada
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 3 xícaras (chá) de água
- Sal a gosto
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite camarão e a cebola por cerca de 3 minutos. Adicione o caldo de legumes, o cheiro-verde, a água e cozinhe por 5 minutos ou até ferver. Tempere com sal, acrescente a farinha de trigo de uma só vez e cozinhe, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Coloque em uma superfície lisa e deixe esfriar. Modele os croquetes, passe pelos ovos, pela farinha de rosca e frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.

PANQUECA DE PEIXE

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 1h20
Dificuldade: fácil

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- 1 colher (café) de sal
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 ovo
- Margarina para untar
- 1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 6 colheres (sopa) de requeijão cremoso

Recheio
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 3 xícaras (chá) de peixe cozido e desfiado
- 2 tomates picados
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: Bata no liquidificador a farinha, a maisena, o leite, o fermento, o sal, o óleo e o ovo até ficar homogêneo. Em uma frigideira antiaderente untada com margarina, em fogo médio, frite a massa, de concha em concha, até dourar dos dois lados. Repita o procedimento até terminar a massa. Reserve. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a cebola até murchar. Adicione o peixe, o tomate, a cebolinha, sal, pimenta e refogue por cerca de 5 minutos. Divida o recheio sobre as massas de panqueca e enrole como rocamboles. Coloque em um refratário médio, cubra com o molho de tomate e com o requeijão. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 15 minutos. Sirva.

CAMARÃO ORIENTAL

***Rendimento:** 4 porções* ***Tempo:** 15min*
***Dificuldade:** fácil*

Ingredientes:
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
- 800g de camarão médio limpo
- 1 cebola em tiras
- 1 pimentão verde em tiras
- 1 cenoura em tiras
- 2 xícaras (chá) de acelga picada
- 1/2 xícara (chá) de molho de soja (shoyu)
- Sal a gosto

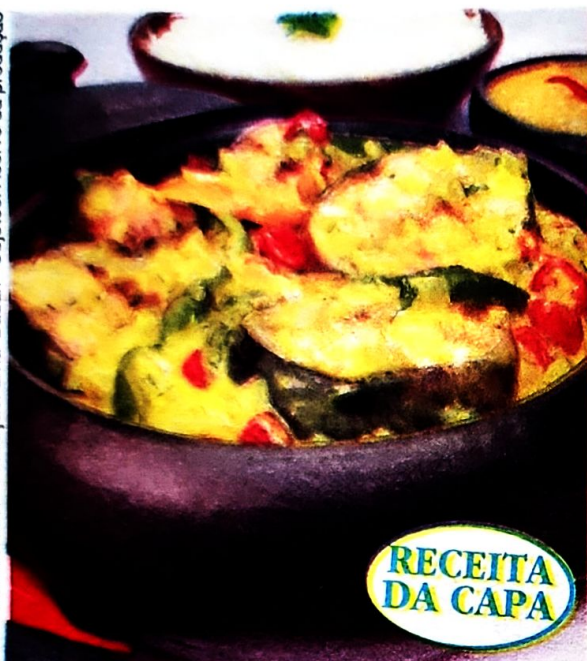
Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça os óleos, frite o camarão, a cebola, o pimentão e a cenoura por cerca de 5 minutos. Adicione a acelga, o molho de soja, tempere com sal e cozinhe por mais 2 minutos. Sirva em seguida.

SARDINHA EMPANADA

***Rendimento:** 6 porções* ***Tempo:** 1h (+1h de descanso)*
***Dificuldade:** fácil*

Ingredientes:
- 1kg de sardinhas limpas e abertas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 dentes de alho amassados
- Suco de 2 limões
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 3 ovos batidos
- Óleo para fritar
- Fatias de limão para decorar

Preparo: Em uma tigela, tempere as sardinhas com sal, pimenta, o alho, o suco do limão e deixe descansar por 1 hora na geladeira. Passe as sardinhas pela farinha de rosca, pelos ovos batidos e pela farinha de rosca novamente. Frite em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e decore com fatias de limão. Sirva.

Foto: Rodrigo Moreira/Colaborador Produção: Lívia Badan Objetos: Acervo da produção

MOQUECA DE PINTADO

Rendimento: *6 porções* **Tempo:** *45min*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:
- *1kg de pintado em postas*
- *6 colheres (sopa) de suco de limão*
- *2 dentes de alho picados*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 pimentão verde fatiado*
- *1 pimentão amarelo fatiado*
- *2 cebolas fatiadas*
- *2 tomates fatiados*
- *1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada*
- *1 vidro de leite de coco (200ml)*
- *2 colheres (sopa) de azeite de dendê*
- *2 colheres (sopa) de coentro picado*
- *4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado*

Preparo: Em uma vasilha, tempere o peixe com o suco de limão, o alho, sal e pimenta. Faça camadas de peixe, pimentões, cebola, tomate e pimenta em uma panela grande. Polvilhe com sal, regue com o leite de coco e leve ao fogo baixo por cerca de 20 minutos. Regue com o azeite de dendê, polvilhe com o coentro e o cheiro-verde. Cozinhe até levantar fervura e sirva.

RISOTO DE BACALHAU

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *40min* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes:
- *4 colheres (sopa) de azeite*
- *2 xícaras (chá) de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado*
- *1 cebola picada*
- *2 xícaras (chá) de arroz arbóreo*
- *1/2 xícara (chá) de vinho branco seco*
- *6 xícaras (chá) de água quente*
- *2 cubos de caldo de legumes*
- *1 xícara (chá) de palmito escorrido picado*
- *1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça 2 colheres (sopa) do azeite, frite o bacalhau e a cebola até dourar. Retire com uma escumadeira e reserve. Na mesma panela, aqueça o azeite restante e frite o arroz, mexendo por 5 minutos. Despeje o vinho e cozinhe até evaporar. Acrescente a água quente com o caldo de legumes dissolvido, de concha em concha, mexendo sempre, até o arroz ficar al dente. Adicione o bacalhau reservado, o palmito, o parmesão e misture. Sirva em seguida.

HAMBÚRGUER DE PEIXE

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *35min (+1h de geladeira)*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:
- *500g de peixe cozido e desfiado*
- *2 ovos*
- *1/2 cebola picada*
- *3 colheres (sopa) de farinha de trigo*
- *1 colher (sopa) de farinha de rosca*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *Óleo para fritar*

Preparo: Em uma tigela, misture o peixe, o ovo, a cebola, a farinha de trigo e de rosca, sal e pimenta até ficar homogêneo. Pegue

porções de massa, modele os hambúrgueres com as mãos e leve à geladeira coberto com filme plástico por 1 hora. Retire o filme plástico e frite, aos poucos, em óleo quente, até dourar dos dois lados. Se desejar, sirva acompanhado de batata frita.

SALADA DE ATUM COM GRÃO-DE-BICO

Rendimento: 6 porções *Tempo:* 45min (+3h de molho)
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 cebola picada
- 2 latas de atum sólido escorrido
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: Coloque o grão-de-bico em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 3 horas. Escorra, coloque em uma panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 20 minutos, depois de iniciada a pressão. Espere a pressão sair naturalmente e abra a panela. Escorra, coloque em uma tigela e deixe esfriar. Adicione o tomate, a cebola, o atum, o azeite, sal, pimenta e misture. Sirva em seguida.

ROBALO GRELHADO

Rendimento: 8 porções *Tempo:* 25min *Dificuldade:* fácil

Ingredientes:
- 8 postas de robalo
- 2 dentes de alho picados
- 1 ramo de alecrim picado
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite

Preparo: Em uma tigela, tempere o robalo com o alho, o alecrim, o suco de limão, sal e pimenta. Em uma frigideira com grelha, em fogo médio, aqueça o azeite e frite as postas até dourarem dos dois lados. Se desejar, sirva acompanhado de arroz e salada.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

FILÉ DE PESCADA EM CAMADAS

Rendimento: 6 porções *Tempo:* 1h15
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- 1kg de filés de pescada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Farinha de trigo para empanar
- 400g de camarão miúdo limpo
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 500g de molho de tomate (comprado pronto)
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- 300g de queijo mussarela ralado

Preparo: Em uma vasilha, tempere o peixe com sal e pimenta, passe pela farinha e reserve. Em outra vasilha, tempere o camarão com sal e pimenta. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça metade do azeite e frite o peixe até dourar dos dois lados. Escorra sobre papel absorvente e reserve. Em outra frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite restante e refogue a cebola até murchar. Acrescente o camarão e cozinhe por cerca de 4 minutos. Adicione o molho de tomate, o coentro, sal, pimenta e cozinhe até ferver. Em um refratário médio, intercale camadas de molho e de pescada, terminando em molho. Cubra com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos. Sirva.

Foto: Marcelo Breyne/Colaborador Produção: Denise Costa/Cecília Salomão Objetos: Suxxar e Roupa de Mesa

FILÉ DE PEIXE À PARMEGIANA

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *30min*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

- *4 filés de merluza*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 xícara (chá) de farinha de trigo*
- *3 ovos*
- *1 xícara (chá) de farinha de rosca*
- *3 colheres (sopa) de azeite*
- *4 dentes de alho picados*
- *1kg de tomate picado*
- *1 cubo de caldo de legumes*
- *1 cebola picada*
- *2 xícaras (chá) de queijo mussarela ralado*
- *Óleo para fritar*

Preparo: Em uma tigela, tempere o peixe com sal e pimenta. Passe pela farinha de trigo, pelos ovos batidos com um garfo e pela farinha de rosca. Frite em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e reserve em um refratário. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o alho até dourar. Adicione os tomates picados e refogue por 5 minutos. Bata no liquidificador com o caldo de legumes e a cebola até ficar homogêneo e volte para a panela. Tempere com sal e pimenta e distribua sobre o peixe. Cubra com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 10 minutos. Se desejar, sirva com arroz.

TILÁPIA COM CURRY

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *30min* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes:

- *3 colheres (sopa) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *600g de tilápia em cubos*
- *2 tomates sem sementes picados*
- *1 xícara (chá) de água*
- *1/2 xícara (chá) de leite de coco*
- *1 colher (café) de curry*
- *Sal a gosto*
- *2 colheres (sopa) de salsa picada*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite a cebola e o alho por cerca de 2 minutos. Adicione a tilápia, o tomate e refogue por mais 2 minutos. Acrescente a água, o leite de coco, o curry, sal e cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo algumas vezes. Polvilhe com a salsa e sirva em seguida.

PESCADA À PARMEGIANA

Rendimento: *6 porções* **Tempo:** *45min*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

- *6 filés de pescada*
- *2 dentes de alho picados*
- *Sal a gosto*
- *1/2 xícara (chá) de farinha de trigo*
- *2 ovos batidos*
- *1 xícara (chá) de farinha de rosca*
- *Óleo para fritar*
- *200g de queijo mussarela fatiado*
- *1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)*

Preparo: Em uma vasilha, tempere os filés com o alho e sal. Passe pela farinha de trigo, pelos ovos e pela farinha de rosca. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente, transfira para um refratário, cubra com a mussarela e regue com o molho de tomate. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 15 minutos. Sirva em seguida.

EMPADINHA DE CAMARÃO

Rendimento: 40 unidades Tempo: 1h20 (+1h de geladeira)
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- 500g de farinha de trigo
- 200g de manteiga
- 2 ovos
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de água (aproximadamente)
- 1 pitada de fermento em pó químico
- 2 gemas para pincelar

Recheio
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 5 xícaras (chá) de camarão miúdo limpo
- 2 tomates sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso

Preparo: Em uma vasilha, misture a farinha, a manteiga, o ovo, o sal, a água e o fermento até ficar homogêneo. Se necessário, acrescente mais água. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 1 hora. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Adicione o camarão e cozinhe por cerca de 3 minutos. Acrescente o tomate, o molho, o cheiro-verde e cozinhe por mais 3 minutos. Tempere com sal, polvilhe a farinha de trigo e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Desligue o fogo, adicione o requeijão, misture e reserve. Forre forminhas de empada com metade da massa, espalhe o recheio entre as forminhas e feche com o restante da massa, apertando as bordas. Pincele com a gema, coloque uma ao lado da outra em uma fôrma e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar levemente. Desenforme e sirva.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Rosa Kloser/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

PINTADO AO VINAGRETE

Rendimento: 6 porções Tempo: 30min Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- 6 postas de pintado
- 4 dentes de alho amassados
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para untar

Vinagrete
- 4 tomates picados
- 1 cebola picada
- 1 pimentão verde picado
- 1/4 de xícara (chá) de salsa picada
- 1/4 de xícara (chá) de azeite
- 1/2 xícara (chá) de vinagre de vinho tinto
- Sal a gosto

Preparo: Em uma vasilha, tempere o peixe com o alho, o azeite, o suco de limão, sal e pimenta. Em uma frigideira untada com azeite, em fogo médio, frite o peixe até dourar dos dois lados. Reserve. Em uma tigela, misture todos ingredientes do vinagrete e espalhe sobre o peixe. Se desejar, sirva acompanhado de arroz branco e farofa.

Foto: Rodrigo Moreira/Colaborador Produção: Lívia Badan Objetos: Acervo da produção

EMPADÃO DE CAMARÃO

Rendimento: 10 porções Tempo: 2h (+30min de descanso) Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- *4 gemas*
- *4 colheres (sopa) de manteiga*
- *4 colheres (sopa) de óleo*
- *Sal a gosto*
- *6 colheres (sopa) de leite*
- *4 xícaras (chá) de farinha de trigo*
- *1 gema para pincelar*
- *Camarões cozidos para decorar*

Recheio
- *750g de camarão médio limpo*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *2 colheres (sopa) de suco de limão*
- *4 colheres (sopa) de óleo*
- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 cebola ralada*
- *1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)*
- *1 lata de ervilhas escorridas*
- *1/4 de xícara (chá) de azeitonas verdes picadas*
- *3 colheres (sopa) de salsa picada*
- *3 colheres (sopa) de farinha de trigo*
- *1 xícara (chá) de leite*
- *2 ovos batidos*
- *2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado*

Preparo: Em uma tigela, misture as gemas, a manteiga, o óleo, sal e o leite. Acrescente a farinha e sove até desgrudar das mãos. Deixe descansar por 30 minutos. Em outra tigela, tempere os camarões com sal, pimenta e o suco de limão. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e a manteiga e frite a cebola até dourar. Junte os camarões, o molho de tomate e cozinhe por cerca de 5 minutos. Acrescente as ervilhas, as azeitonas, a salsa e cozinhe por mais 5 minutos. Acrescente a farinha dissolvida no leite e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Abra a massa com um rolo e forre uma fôrma de aro removível de 24cm de diâmetro, reservando uma parte para cobrir. Coloque o recheio e os ovos batidos misturados com o queijo ralado. Cubra com o restante da massa, pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar. Decore com camarões e sirva.

NAMORADO COM MOLHO DE CAMARÃO

Rendimento: 4 porções Tempo: 45min Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- *4 filés de namorado*
- *2 dentes de alho picados*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *Azeite para untar*

Molho
- *2 colheres (sopa) de azeite*
- *1/2 cebola picada*
- *2 xícaras (chá) de camarão miúdo limpo*
- *1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)*
- *1/2 xícara (chá) de creme de leite*
- *Sal a gosto*

Preparo: Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite a cebola e o camarão por cerca de 2 minutos. Adicione o molho de tomate e refogue por mais 3 minutos. Acrescente o creme de leite, sal, misture e desligue o fogo. Reserve. Em uma tigela, tempere o peixe com o alho, sal e pimenta, coloque em um refratário untado e coloque o molho por cima. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 10 minutos. Sirva em seguida.

TORTA DE SARDINHA

Rendimento: 8 porções Tempo: 50min Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- *2 xícaras (chá) de leite*
- *3 ovos*
- *1/2 xícara (chá) de óleo*

- 2 envelopes de tempero em pó para legumes
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de maisena
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- 2 latas de sardinha escorrida e limpa
- 2 tomates sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 2 ovos cozidos picados
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- Óleo e farinha de trigo para untar

Preparo: Em uma tigela, misture o leite, os ovos, o óleo, metade do tempero em pó, a farinha, a maisena e o fermento até ficar homogêneo. Em outra tigela, misture a sardinha, o tomate, o cheiro-verde, os ovos cozidos, a cebola, o restante do tempero em pó e o requeijão. Despeje a massa em uma fôrma de 25cm x 35cm untada e enfarinhada e espalhe a mistura de sardinha sobre a massa. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Sirva.

BACALHAU COM LEGUMES

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 1h (+24h de molho)
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- 800g de bacalhau em postas
- 4 batatas em rodelas
- 2 cebolas em rodelas
- 1 pimentão vermelho em rodelas
- 1 xícara (chá) de azeitonas pretas
- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- Salsa picada para polvilhar

Preparo: Coloque o bacalhau em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 24 horas, na geladeira, trocando a água por 4 vezes. Escorra e coloque em um refratário grande. Distribua a batata, a cebola, o pimentão, a azeitona, tempere com sal e misture. Regue com o azeite e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos coberto com papel-alumínio. Retire o papel, polvilhe com salsa e sirva.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Lívia Badan/Zulmira Fátima Dos Santos Objetos: Camicado Houseware

MOLHO DE LEITE DE COCO E CAMARÃO

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 30min
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- 400g de camarão miúdo limpo
- Sal, pimenta-do-reino e coentro picado a gosto
- 1/2 pacote de macarrão tipo espaguete cozido (250g)
- Folhas de coentro para decorar

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça a margarina, refogue a cebola e o alho por cerca de 5 minutos. Polvilhe a farinha e frite por 2 minutos. Despeje o leite de coco misturado com o creme de leite, aos poucos, mexendo até engrossar. Adicione o camarão, sal, pimenta, coentro e cozinhe por cerca de 3 minutos. Retire do fogo, misture com o espaguete e decore com folhas de coentro. Sirva.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

CUSCUZ DE PEIXE E CAMARÃO

Rendimento: *14 porções* **Tempo:** *1h10 (+40min de descanso)*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

- *1 xícara (chá) de azeite*
- *2 cebolas picadas*
- *4 dentes de alho picados*
- *1 folha de louro*
- *4 xícaras (chá) de tomate sem pele e sem sementes picado*
- *1 colher (sopa) de extrato de tomate*
- *1 colher (chá) de sal*
- *1 cubo de caldo de legumes*
- *1 xícara (chá) de água quente*
- *1 colher (sopa) de molho de pimenta (comprado pronto)*
- *1kg de abadejo picado*
- *1/2kg de camarão médio picado*
- *1 vidro de palmito escorrido picado (300g)*
- *1 lata de ervilhas escorridas*
- *3 xícaras (chá) de farinha de milho*
- *1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca*
- *Azeite para untar*
- *Tomate em rodelas, palmito em tiras, azeitonas verdes picadas, ovos cozidos em rodelas e camarões inteiros para decorar*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite a cebola, o alho e o louro até dourar. Reserve. Bata o tomate no liquidificador, misture com o extrato, junte ao refogado da panela, tampe e cozinhe até ferver. Acrescente o sal, o caldo de legumes dissolvido na água, o molho de pimenta, o peixe e cozinhe por cerca de 10 minutos. Coloque os camarões e cozinhe por mais 3 minutos. Junte o palmito, a ervilha, misture e cozinhe até ferver. Adicione as farinhas e cozinhe, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Coloque em uma fôrma de buraco no meio de 26cm de diâmetro untada com azeite, decorada com tomate, palmito, azeitonas, ovos e camarões. Deixe descansar por 40 minutos, desenforme e sirva.

BACALHAU COM OVOS E AZEITONAS

Rendimento: *8 porções* **Tempo:** *1h (+12h de molho) (+1h de descanso)* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes:

- *800g de bacalhau em lascas*
- *4 xícaras (chá) de leite quente*
- *4 batatas em rodelas*
- *2 cebolas em rodelas*
- *Sal a gosto*
- *1 xícara (chá) de azeitonas verdes*
- *2 ovos cozidos em rodelas*
- *1/2 xícara (chá) de azeite*
- *Salsa picada para polvilhar*

Preparo: Coloque o bacalhau em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 12 horas, na geladeira, trocando a água por 3 vezes. Escorra, coloque em uma panela, cubra com o leite quente e leve ao fogo médio por 5 minutos, após levantar fervura. Desligue, tampe a panela e deixe descansar por 1 hora. Retire o bacalhau com uma escumadeira e reserve. Volte a panela com o leite ao fogo, adicione a batata e cozinhe por 5 minutos ou até ficar al dente. Escorra e reserve 1 xícara (chá) do leite. Coloque o bacalhau, a batata e a cebola em rodelas em um refratário grande, tempere com sal, cubra com o leite reservado, as azeitonas e o ovo. Regue com o azeite e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos. Polvilhe com salsa e sirva em seguida.

CAMARÃO AOS 4 QUEIJOS

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 25min **Dificuldade:** fácil

Ingredientes:
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 dentes de alho picados
- 500g de camarão médio limpo
- 1 xícara (chá) de requeijão tipo Catupiry®
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de queijo gorgonzola esfarelado
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- Sal e noz-moscada ralada a gosto
- 2 xícaras (chá) de batata palha

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga, frite o alho e o camarão por cerca de 3 minutos. Adicione o Catupiry®, o creme de leite e cozinhe até levantar fervura. Acrescente o gorgonzola, o parmesão, a mussarela, tempere com sal, noz-moscada, misture e desligue o fogo. Coloque em uma travessa, cubra com a batata palha e sirva em seguida.

FRITADA DE BATATA COM CAMARÃO

Rendimento: 2 porções **Tempo:** 20min
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 xícaras (chá) de batata ralada
- 1 cebola picada
- Sal a gosto

Recheio
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 500g de camarão miúdo limpo
- 1 tomate sem sementes picado
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto

Preparo: Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e frite o camarão por cerca de 2 minutos. Adicione o tomate, o cheiro-verde, sal e refogue por mais 3 minutos. Reserve. Derreta a manteiga em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, e coloque metade da batata misturada com a cebola e sal. Faça uma camada com o recheio e cubra com o restante da mistura de batata. Cozinhe até firmar e dourar dos dois lados. Sirva em seguida.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

MANJUBINHA CROCANTE

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 50min
Dificuldade: fácil

Ingredientes:
- 500g de manjubinha limpa
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de tempero pronto tipo Fondor®
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de fécula de batata
- Óleo para fritar

Preparo: Em uma tigela, tempere a manjubinha com o suco de limão e o Fondor®. Em uma tigela, misture a farinha de trigo com a fécula de batata e passe as manjubinhas nessa mistura. Frite em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e, se desejar, sirva acompanhada de fatias de limão e molho de pimenta.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Karin Santana/Maria Olinda Objetos: Roupa de mesa e Tramontina

BACALHAU AO CREME

Rendimento: *6 porções* **Tempo:** *1h20 (+ 24h de molho)* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes:

- *1kg de bacalhau em postas*
- *1 litro de leite*
- *1kg de batatas em rodelas*
- *1 colher (sopa) de azeite*
- *3 dentes de alho picados*
- *1 colher (sopa) de salsa picada*
- *3 colheres (sopa) de maisena*
- *1 colher (chá) de noz-moscada ralada*
- *200g de queijo parmesão ralado*

Preparo: Coloque o bacalhau em uma vasilha, cubra com água de deixe de molho por 24 horas na geladeira, trocando a água por 3 vezes. Escorra, retire as espinhas e reserve. Em uma panela, em fogo médio, coloque o leite e cozinhe até ferver. Coloque o bacalhau e cozinhe por cerca de 10 minutos. Em outra panela, em fogo médio, cozinhe a batata em água fervente até ficar al dente. Escorra e reserve. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o alho até dourar. Junte o leite do bacalhau, a salsa, a maisena dissolvida em um pouco de água e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Coloque a noz-moscada e cozinhe por cerca de 10 minutos. Em um refratário médio, distribua as batatas e o bacalhau. Cubra com o creme e polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Sirva.

OMELETE DE PEIXE ASSADA

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *35min* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes:

- *2 xícaras (chá) de peixe cozido e desfiado*
- *1 xícara (chá) de queijo prato picado*
- *1 cebola picada*
- *1 tomate picado*
- *1/2 pimentão verde picado*
- *1 envelope de tempero em pó para peixes*
- *5 ovos*
- *Óleo para untar*
- *1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado*

Preparo: Coloque em uma tigela o peixe, o queijo prato, a cebola, o tomate, o pimentão, o tempero em pó e misture. Adicione os ovos e bata com um garfo. Despeje em um refratário pequeno untado, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Sirva.

CAMARÃO AO CATUPIRY®

Rendimento: *8 porções* **Tempo:** *35min* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes:

- *4 colheres (sopa) de azeite*
- *800g de camarão médio limpo*
- *1 cebola picada*
- *3 tomates sem sementes picados*
- *1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *2 xícaras (chá) de requeijão tipo Catupiry®*
- *1 pacote de pão de fôrma sem casca (350g)*
- *1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o camarão por cerca de 2 minutos. Adicione a cebola e frite por mais 3 minutos. Acrescente o tomate, o cheiro-verde, sal, pimenta e refogue por cerca de 3 minutos. Adicione o Catupiry®, misture e desligue o fogo. Em um refratário médio, intercale camadas de creme de camarão e de pão de fôrma. Cubra com a mussarela e leve ao forno alto, preaquecido, por 7 minutos ou até gratinar. Sirva.

Grátis!
Guia da Cozinha
DOCES
SALGADOS
Favoritas
Procurar receita
Alto Astral

Empadinha de camarão na cumbuca

Batata recheada

Salada de macarrão com peixe e camarão

Acarajé

Bacalhau à Gomes de Sá

Torta de salmão

Bolinho de bacalhau crocante